



各種検診・教室

3月1日～8日は女性の健康週間 女性のためのリフレッシュ運動教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期などにおいて、ホルモンバランスの影響が心や体の状態に大きく関係すると言われてしています。

健康で生き生きと過ごすためには、自身の体をメンテナンスすることが大切です。この機会にストレッチなどで楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。

とき 3月11日(水)
午後2時～3時

ところ あいあい1階集団指導室

対象者 市内に在住する30歳以上の女性

定員 15人(先着順)

参加費 無料

申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

介護者の集い 高齢者にやさしい食事

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)

高齢者の体調に合わせた献立や家庭でできる調理の工夫などを知り、楽しく調理、試食をしてみませんか。

とき 3月24日(火)
午前10時30分～午後1時30分

ところ あいあい2階栄養指導室

講師 特別養護老人ホーム亀寿苑
管理栄養士 森田真弓さん

対象者 高齢者などにやさしい食事や調理に関心のある人

定員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角きん

申込開始日 3月2日(月)

申込方法 亀山地域包括支援センター「きずな」へ電話または直

接お申し込みください。

男性介護者の集い

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)

現在、介護をしている、または介護をした経験があるなど、男性同士で、気持ちや思いを共有しませんか。

とき 3月24日(火)
午後2時～3時30分

ところ あいあい2階いきがい工作室

参加費 無料

申込方法 亀山地域包括支援センター「きずな」へ電話または直接お申し込みください。

※当日参加も受け付けます。

骨盤体操教室

東野公園体育館(☎83-1888)

骨盤のゆるみや歪み、こりを改善する体操を覚えてみませんか。

とき 3月8日(日)
午前9時～10時

ところ 東野公園体育館会議室

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月2日(月)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

「歩く・走るコツ」セミナー

東野公園体育館(☎83-1888)

コツが分かるだけで、シェイプアップ効果も大きく変わります。

とき 3月8日(日)
午前10時～11時

ところ 東野公園ウォーキングコース(雨天時は体育館)

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 100円

持ち物など 歩きやすい靴(雨天時は体育館シューズ)、動きやすい服装

申込開始日 3月2日(月)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

わいわい健康スポーツ体験

東野公園体育館(☎83-1888)

卓球・バドミントン・ソフトバレーを楽しく体験してみませんか。

とき 3月23日(月)
午前10時～11時30分

ところ 東野公園体育館

対象者 18歳以上の人

定員 30人(先着順)

参加費 500円

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月2日(月)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

3/15
(日)

の日曜窓口は お休みします

市民文化部戸籍市民室(☎84-5003)

毎週日曜日(年末年始を除く)は、住民票の交付など、一部の業務を行う日曜窓口を開設しています。

3月15日は戸籍システム機器入れ替えのため、お休みさせていただきます。

ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

